

5.119 Polievka z vaječnej zápražky 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	1,00	0,80	1,10	0,88	1,50	1,20
zeler	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60
petržlen	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60
kaleráb	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40	0,75	0,60
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
droždie	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	16	0,80	16	0,80	18	0,90	20	1,00
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na časti oleja speníme očistenú, nakrájanú cibuľu, pridáme múku, ktorú opražíme do ružova. Pridáme rozšľahané vajcia a miešame do zhutnutia. Zápražku rozmiešame s vodou, osolíme, pridáme soľ, rascu, opražené droždie a povaríme. Pridáme umytú, očistenú, postrúhanú zeleninu, zjemníme maslom a varíme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
A	248	60	1,96	3,3	0,9	5,1	0,8	27,1	0,4	0,162	0,0	0,0	3,6	0,0
B	307	74	2,12	4,3	1,5	6,0	0,9	31,7	0,5	0,196	0,0	0,0	4,5	0,0
C	333	80	2,28	4,9	1,5	6,2	1,0	34,1	0,5	0,218	0,0	0,0	4,6	0,0
D	408	98	2,83	5,6	1,8	8,4	1,4	42,9	0,7	0,28	0,0	0,1	6,8	0,0

										9				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--